

Es wird auf den Boden mithilfe eines Klebebandes ein Kreuz geklebt. Dieses dient dem Kind als Orientierungsstütze. Das Kind steht gerade mitten auf dem Kreuz. Der Trainer gibt Befehle für Arme oder Beine, das Kind führt diese aus.

Arme: rechts – der rechte Arm seitlich ausstrecken; nach vorne, hinten oder hoch – beide Arme werden entsprechend nach vorne, nach hinten oder nach oben ausgestreckt.

Beine: rechts – einen Schritt seitlich nach rechts machen(1-2), zweimal links – es werden zwei Schritte seitlich nach links gemacht(1-2-3-4), ebenso nach vorne und nach hinten.